ЛУИЗА ХЕЙ

КАК ИСЦЕЛИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Нью-Эйдж (New Age) — это англоязычное словосочетание совсем недавно стало знакомо нам. Термин «Нью-Эйдж» объединяет различные идеи и методики, способные изменить человека и его представление о мире, обучающие тому, как сознательно относиться к жизни, получать удовольствие от жизни как таковой, радоваться ей и находить в ней смысл.

Нью-Эйдж дословно переводится как новый век, новая эпоха, иногда под этим подразумевается эпоха Водолея.

Луиза Хей — одна из представительниц движения Нью-Эйдж, активно развивающегося в США уже более двадцати лет. Все, о чем рассказано в ее книге, она проверила на собственном опыте. Для интересующихся вопросами духовного и физического совершенствования человека книга эта окажется увлекательным и полезным чтением.

Я уже давно придерживаюсь убеждений: «Все, что мне дано знать, мне открыто. Все, что мне нужно, приходит ко мне. В моей жизни все хорошо». Нового знания не существует. Все является древним и мудрым. Для меня радость и удовольствие собирать мудрость и знания во благо всех тех, кто идет по пути целительства. Я посвящаю эту работу всем, кто научил меня тому, что я знаю: моим многочисленным клиентам, друзьям по работе, учителям и Бесконечному Божественному Разуму, проводящему через меня то, что другие жаждут услышать.

Луиза Хей

МОИ НЕКОТОРЫЕ МЫСЛИ

1. Мы несем 100-процентную ответственность за все наши поступки.

2. Каждая наша мысль создает наше будущее.

3. Исходная точка силы — всегда в настоящем моменте.

4. Все без исключения страдают от чувства вины и чувства ненависти к себе.

5. Все думают о себе: «Я недостаточно хорош».

6. Все заключается в мысли, а мысль можно изменить.

7. Затаенная обида, злоба, критика других и себя, чувство вины — самые вредные для здоровья эмоции.

8. Полное освобождение от накопленной обиды или злобы излечивает рак.

9. Когда мы действительно любим самих себя, наша жизнь прекрасна.

10. Мы должны освободиться от прошлого и простить всех без исключения (включая самих себя).

11. Мы должны научиться жить в настоящем моменте.

12. Принятие самих себя и одобрение своих поступков — ключ к продолжительным переменам.

13. Мы и только мы сами создаем так называемую «болезнь» в нашем теле.

ВО ЧТО Я ВЕРЮ

Жизнь очень проста. Что мы даем, то мы и получаем.

Я верю, что все, включая меня, несут 100-процентную ответственность за все события в вашей жизни, и самые хорошие, и самые плохие. Каждая наша мысль буквально творит наше будущее. Каждый создает события в жизни с помощью мыслей и чувств. Мысли, которые мы думаем, и слова, в которые мы их облекаем, буквально создают все то, что мы испытываем в жизни.

Мы сами вызываем ту или иную ситуацию в жизни, а потом тратим силы, ругая другого человека за свои тревоги и неудачи. Мы сами — источник собственных переживаний, окружающей действительности и всего остального в ней. С другой стороны, установив гармонию и баланс у себя в сознании, мы то же самое начинаем находить в жизни.

Какое из предложений наиболее точно описывает вас?

«Люди в этом мире стараются причинить мне зло».

«Все стараются помогать мне в решении моих проблем».

То, во что мы верим, становится нашей реальностью. Мы сами выбираем себе свои мысли и то, во что мы верим. Наш подсознательный ум воспринимает все то, что мы принимаем на веру. И у нас существуют миллионы возможностей выбора того, что думать. Когда мы это осознаем, есть смысл начать думать: ***«Все стараются помочь мне»*** вместо ***«Люди причиняют мне зло»***. Силы Вселенной никогда не судят и не критикуют нас. Они принимают нас такими, какие мы есть. А затем отражают наши убеждения автоматически. Если вы предпочитаете думать, что вы почти всегда одиноки и что вас никто не любит, то именно это вы и получите в вашей жизни.

Однако, если вы предпочитаете думать что «Любовь везде в мире, а я люблю и любима», и будете повторять эту фразу как можно чаще, то именно это вы и испытаете. Много прекрасных людей войдет неожиданно в вашу жизнь, а те, которые вас уже любят, будут любить вас еще больше.

В малолетнем возрасте мы узнаем о жизни по реакциям взрослых

Если вам пришлось жить с людьми, которые были не слишком счастливы, злы или чувствовали себя виноватыми, то вы научились воспринимать себя и окружающий мир отрицательно. *«Я никогда ничего не делаю правильно»*, *«Это моя вина»*, *«Если я злюсь, то я плохой человек»* — вот некоторые ваши постоянные мысли. И такие мысли создают жизнь, состоящую из разочарований.

Когда мы вырастаем, у нас появляется склонность воссоздать эмоциональное окружение нашего детства

Это ни плохо, ни хорошо, ни правильно, ни неправильно, мы просто знаем, что означают слова «как дома». В наших личных отношениях мы часто воссоздаем отношения, которые у нас сложились с матерью или отцом. Подумайте о том, как часто у вас был любовник или начальник, в точности напоминающий вашего отца или мать. Мы относимся к себе так же, как наши родители относились к нам. Мы ругаем и наказываем себя так же, как ругали и наказывали нас родители. Мы почти слышим слова, которые они употребляли в таких случаях. Если нас любили, когда мы были детьми, то, став взрослыми, мы любим себя тоже и таким же образом.

«Ты никогда ничего не можешь сделать правильно». «Ты виновата». Как часто вы говорите такие слова себе?

«Ты прекрасна». «Я люблю тебя». А как часто вы говорите себе такие слова?

Однако я не ругаю своих родителей за это

Мы все жертвы жертв, и родители не могли научить нас тому, что сами не знали. Если ваша мать не знала, как любить саму себя, или отец не знал, как любить самого себя, то для них было, естественно, невозможно научить вас, как любить саму себя. Если у вас есть желание понять своих родителей лучше, спросите их об их детстве, и если вы будете слушать с состраданием, вы поймете происхождение их страха и их отношения к жизни. Люди, которые «причинили вам страдание», были такими же испуганными, как и вы сейчас.

Я верю, что мы сами выбираем себе родителей

Каждый человек решает, родиться ли ему снова на этой планете в то или иное время и в том или ином месте. Мы предпочли родиться здесь снова с тем, чтобы пройти через определенный урок в жизни, что, в свою очередь, обеспечивает наше дальнейшее духовное развитие на эволюционной тропе. Мы выбираем себе род, цвет кожи, страну, в которой мы рождаемся, а потом мы выбираем родителей, которые, по нашему мнению, больше всего отражают проблему, над которой мы собираемся работать. Затем, вырастая, мы, как правило, указываем на них пальцем и хнычем:

«Вы виноваты». В действительности, мы сами избрали их себе, потому что они были идеальны для нас в нашей попытке преодолеть то, что мы собирались преодолеть в этой жизни.

Мы формируем свои убеждения в детстве, а потом движемся по жизни, воссоздавая ситуации, которые подошли бы нашим убеждениям. Оглянитесь на пройденный вами жизненный путь и вы увидите, что вы снова и снова создаете одну и ту же ситуацию. Я убеждена: вы создаете ее, потому что она отражает именно то, во что вы верите. В данном случае неважно, сколько времени вы ощущаете присутствие этой проблемы, ее размеры или ту опасность, которая в ней заключена.

Исходная точка силы всегда в настоящем моменте

Все без исключения события вашей жизни до настоящего момента были созданы только вами, с помощью ваших убеждений на основе прошлого опыта. Они создавались вами с помощью мыслей и слов, которые вы употребляли вчера, на прошлой неделе, в прошлом месяце, в прошлом году, 10, 20, 30, 40 лет назад, в зависимости от вашего возраста.

Однако все в прошлом. То, что важно, — это ваш выбор того, что думать и во что верить сейчас. Помните всегда, что эти мысли и слова будут создавать ваше будущее. Ваша сила — в настоящем моменте. Настоящий момент создает события завтрашнего дня, следующей недели, следующего месяца, следующего года и т.д.

Заметьте, что вы думаете в настоящий момент, когда читаете эти строки. Положительные это мысли или отрицательные? Хотите ли вы, чтобы эти ваши мысли повлияли на ваше будущее?

Единственное, с чем вам надо работать, — это ваша мысль, а мысль можно сознательно изменить

Неважно, какова природа вашей проблемы: она — лишь отражение вашего хода мыслей. Например, у вас промелькнула мысль: *«Я плохой человек»*. Мысль влечет за собой чувство, которому вы поддаетесь. Не будь у вас такой мысли, чувство отсутствовало бы. И мысли можно сознательно изменять. Измените грустную мысль, и исчезнет грустное чувство. Совсем неважно, сколько времени в вашей жизни вы думали отрицательно. Сила всегда в настоящем моменте, а не в прошлом. Так давайте же освобождаться, прямо сейчас!

Верите вы в это или нет, но мы сами выбираем свои мысли

Мы склонны думать об одном и том же снова и снова, и поэтому нам кажется, что мы не выбираем свои мысли. И все же, первоначальный выбор — наш. Мы отказываемся думать о чем-то определенном. Вспомните, как часто мы отказываемся думать о себе положительно. Ну а сейчас давайте учиться не думать о самих себе отрицательно. Мне кажется, что все на этой планете, все те, кого я знаю, с кем работаю, в той или иной степени страдают от ненависти к самому себе и чувства вины. Чем больше ненависти у нас к самим себе, тем меньше нам сопутствует удача.

Наше общее внутреннее убеждение: «Я недостаточно хорош»

И мы частенько добавляем к этому: *«И я недостаточно достигла в этой жизни»* или *«Я не заслужила»*... Похоже на вас? Часто вы думаете или говорите: *«Я недостаточно хороша?»*... Но для кого? И по каким стандартам? Если подобное убеждение сильно в вас, то как же вы можете создать радостную, благополучную, полнокровную жизнь? Получается так, что ваше подсознательное убеждение (*«я недостаточно хороша»*) постоянно руководит вашими поступками и поэтому постоянно проявляется в вашей жизни.

Я убеждена, что злоба, критика других, чувство вины и страх создают все наши проблемы

Эти чувства возникают в тех людях, которые обвиняют других в собственных проблемах. Понимаете ли, если мы сами несем 100-процентную ответственность за все, что с нами происходит, то получается, что и ругать-то некого. Все, что происходит в вашей жизни с вами, — отражение ваших собственных внутренних мыслей. Я не пытаюсь защищать скверное поведение некоторых людей, нам важно лишь понять, что наши убеждения привлекают тех, кто относится к нам именно таким образом.

Если вы говорите или думаете: *«Все критикуют меня, никогда ничего не делают для меня, подтирают мною пол»*, то это ваш образ мыслей. Где-то глубоко в вас засела мысль, которая в течение всей вашей жизни будет привлекать к вам именно таких людей. Если вы откажетесь от нее, то такие люди

автоматически исчезнут из вашей жизни. Они найдут другого человека, к которому они будут относиться таким образом. Вы больше не будете привлекать таких людей.

Ниже я привожу результаты подобного образа мыслей, которые проявляются на физическом уровне: 1. Злоба, недовольство и обида, накопленные в течение долгого времени, буквально начинают поедать тело и становятся болезнью, называемой РАК. 2. Постоянная критика других непременно приводит к ревматизму.

Чувство вины всегда ищет наказания, а наказание создает *боль*. Страх и напряжение, которое оно порождает, создает *язву, больные ноги, облысение*. Я обнаружила на собственном опыте, что прощение и освобождение от обиды, злобы растворяют даже РАК. На первый взгляд такое утверждение может показаться упрощенным, но я сама это видела и испытала.

Мы в силах изменить наше отношение к прошлому

Прошлое ушло навсегда. Это факт и тут ничего не поделать. Однако можно изменить наши мысли о прошлом. Как, однако, глупо наказывать самих себя в настоящий момент только за то, что кто-то обидел вас давным-давно. Я часто говорю своим клиентам, у которых сильно чувство обиды: «Пожалуйста, начинайте избавляться от вашей обиды сейчас, когда это сравнительно легко. Не ждите, когда над вами нависнет нож хирурга или когда вы очутитесь на смертном одре. Тогда вам придется иметь дело с паникой. В состоянии паники очень сложно сконцентрировать свое внимание на мысли о выздоровлении. Сначала нужно растворить наши страхи».

Если мы придерживаемся убеждения, что мы беспомощные жертвы и все в нашей жизни безнадежно, тогда Вселенная поддержит нас в нашем убеждении и наша жизнь будет помойкой. Очень важно для нас понять, что все это глупые, никому не приносящие никакой пользы, отрицательные мысли. Даже о Боге мы должны думать, что Он за нас, а не против нас.

Для того, чтобы освободиться от прошлого, мы должны быть готовы простить

Мы должны сделать для себя выбор освобождения самих себя от прошлого и простить всех без исключения, особенно самих себя. Пускай мы не знаем, как прощать, — надо сильно этого захотеть.

Уже сам факт, что мы хотим простить, способствует процессу выздоровления

«Я прощаю тебя за то, что ты не был таким, каким я хотела тебя видеть. Я прощаю тебя и полностью освобождаю тебя». Такое утверждение освобождает и того, кого вы прощаете, и того, *кто* прощает. Утверждение важно не только повторять себе все время (и про себя и вслух), но и писать, желательно на машинке — это быстрее, 70 раз в день, 7 дней подряд. Если вы хотите простить конкретную личность, то нужно упоминать имя прощаемого и того, кто прощает. Например, я, Наташа, прощаю тебя, Сашу...

Всякая болезнь происходит от непрощения

Как только человек заболевает, ему следует поискать в своем сердце, *КОГО* надо простить. Если вы найдете человека, которого простить очень трудно, *то вам именно его надо простить.* Прощение — значит, освобождение. Вам совсем не обязательно знать, *КАК* прощать. Все, что требуется, *это желание простить.* А дальше Вселенная придет вам на помощь. Мы прекрасно понимаем свою боль. Как, однако, трудно нам понять, что те, кого нам нужно простить, тоже испытывали боль. Нам нужно понять, что в тот момент они не могли поступить по-другому.

Когда люди приходят ко мне на консультацию, мне совершенно безразлично происхождение их проблемы, будь то плохое здоровье, недостаток денег, плохие взаимоотношения или недоразвитые таланты — я сразу же начинаю работать над одной только вещью:

Развитие любви к самим себе

Я пришла к выводу, что когда мы любим себя, одобряем свои поступки и остаемся самими собой, наша жизнь становится настолько прекрасной, что и словами не выскажешь. Маленькие чудеса — везде. Здоровье улучшается, деньги сами идут в руки, наши отношения с другими расцветают, и мы начинаем выражать свою личность в творческом ключе. И все это происходит без *малейших усилий* с нашей стороны. Когда мы от души любим и уважаем себя и одобряем свои поступки, мы создаем определенную организацию ума. Отсюда — чудесные взаимоотношения с окружающими, новая работа; мы даже худеем и приходим к своему идеальному весу.

Самоодобрение и самопринятие — ключ к положительным переменам в нашей жизни

Такая любовь к себе начинается с осознания того факта, что *никогда, ни при каких обстоятельствах нельзя критиковать себя.* Критика своей личности замыкает тот образ мыслей, от которого мы пытаемся избавиться. Понимание самих себя помогает нам вырваться из этого заколдованного круга.

Помните, что вы критиковали себя годами и ничего хорошего из этого не получилось. Попробуйте полюбить себя и посмотрите, что из этого получится

Говоря о любви к себе, автор ни в коем случае не подразумевает любовь эгоистическую или то, что принято называть «себялюбием». Любить себя — значит праздновать сам факт *существования своей личности* и быть благодарной Богу за подарок жизни.

Любить себя — значит, прежде всего, уважать свою личность. Я испытываю любовь к:

самому процессу жизни;
радости от того, что жива;
красоте, которую я вижу;
к другому человеку;
к знанию;
к процессу мышления;
к нашему телу и его устройству;
к животным, птицам и всему живому;
ко Вселенной и тому, как она устроена.

Что Вы лично можете добавить к этому списку?

А теперь давайте посмотрим на то, как мы себя не любим:

Мы постоянно ругаем и критикуем себя.
Мы травим себя пищей, алкоголем и наркотиками.
Мы выбираем веру в то, что нас никто не любит.
Мы создаем болезнь и боль в своем теле.
Мы живем в полнейшем хаосе и беспорядке.
Мы создаем себе долги и непосильные ноши.
Мы привлекаем любовников, мужей (жен), которые унижают наше достоинство.

В любом случае, если вы отрицаете свое совершенство, это значит, что вы себя не любите. Я помню одну свою пациентку, **которая была в очках.** В течение одного из наших занятий она **освободила себя от** одного страха, корни которого лежали в ее

детстве. На следующий день она просыпается и обнаруживает, что очки ей больше не нужны. У нее 100-процентное зрение. Однако она проводит весь день, постоянно говоря себе: *«Я в это не верю, я в это не верю»*. И на следующий день она опять надевает очки. У нашего подсознательного ума совершенно отсутствует чувство юмора. Она никак не могла поверить в то, что сама создала себе 100-процентное зрение.

Совершенство маленьких детей

Как совершенны вы были, когда вы были ребенком! Детям ничего не надо делать, чтобы быть совершенным. Они уже само совершенство. И знают, что они центр Вселенной. Они не боятся попросить то, чего они хотят. Свободно выражают свои эмоции. Вы знаете, что когда ребенок расстроен, об этом знают все соседи. Вы также знаете, что когда ребенок счастлив, его улыбка освещает весь мир. Дети полны любви. Маленькие дети не могут вынести отсутствие любви. Вырастая, мы учимся жить без любви. Дети также обожают каждую часть своего тела, даже собственные отбросы.

Вы *были таким же*! А затем стали слушать взрослых, которые уже научились к тому времени всего бояться, и вы постепенно стали отрицать свое совершенство.

УПРАЖНЕНИЕ С ЗЕРКАЛОМ

Я прошу пациента взять зеркало, посмотреть себе в глаза и, упомянув свое имя, сказать: *«Я люблю тебя и принимаю тебя таким (такой), какой (какая) ты есть»*. Это невероятно трудно для некоторых! Я вижу, как по-разному люди на это реагируют — некоторые начинают плакать, другие сердиться, а третьи заявляют, что никак не могут сделать такого. Один мой пациент даже бросал зеркало в меня и убежал. Ему понадобилось несколько месяцев, чтобы он наконец смог посмотреть на себя в зеркало, не испытав при этом отрицательных эмоций.

«Проблема» в том виде, в каком мы ее себе представляем, редко оказывается настоящей проблемой

Например возьмем излишек веса. Люди часто проводят годы в борьбе с излишним весом, и все равно остаются толстыми. И тогда они начинают говорить, что все проблемы у

них в жизни — от их полноты. *Излишек веса — внешее проявление глубокой внутренней проблемы. По-моему мнению — это всегда страх и потребность в защите.* Когда мы чувствуем страх, неуверенность в себе, думаем, что мы недостаточно «хороши», многие из нас буквально обрастают жиром, который выполняет в организме защитную функцию.

Постоянно унижать себя за то, что ты толстая, чувствовать себя виноватой из-за любого лишнего куска — пустое времяпровождение. 20 лет спустя вы все равно будете толстыми, потому что вы даже не подступили *к настоящей проблеме.* Поэтому я лично отказываюсь иметь дело с различными диетами. *Диеты не помогают.* Единственная, которую я рекомендую, — *это диета от плохих мыслей.* Часто мои клиенты говорят мне, что они никак не могут любить себя, потому что они толстые. А я объясняю: они толстые, потому что не любят себя. Когда мы начинаем любить и уважать себя, вес автоматически исчезает. Некоторые из моих пациентов начинают сердиться на меня, потому что разрешение их проблемы кажется им уж очень упрощенным. Многие просто уходят, но только с тем, чтобы снова возвратиться, но, однако, не только со старыми проблемами, но и с новыми.

Настоящая проблема

Итак, пациент смотрит в безобидное, малюсенькое зеркало и расстраивается из-за этого. Я с восторгом улыбаюсь и говорю: «Прекрасно, теперь мы смотрим на *настоящую проблему».* Я в подробностях беседую с ним о важности любви к себе. Любовь к себе, говорю я, начинается с того, что *никогда, ни под каким предлогом нельзя критиковать себя ни за что.* Я спрашиваю своих пациентов, за что они себя критикуют, и делаю из этого длинный список. Они или слишком высокие, или слишком маленькие, слишком толстые или слишком худые, слишком умные или слишком глупые, слишком некрасивые (самые красивые говорят такое) или слишком красивые. Заметьте — всегда (слишком). Наконец мы добираемся до сути: *«Я недостаточно хорош (хороша)».* Ура! Вот мы и подходим к настоящей проблеме. Они критикуют себя, потому что научились верить в то, что они недостаточно хороши. Мои пациенты все время удивляются, как быстро мы добираемся до сути. И начинают понимать, что нам не надо обсуждать их излишек веса, проблемы личного характера, денежные проблемы и т.д. Мы должны направить всю нашу энергию на разрешение одной лишь проблемы: *недостаточная любовь и уважение к самим себе.*

Умственная чистка

Теперь давайте обратимся к прошлому и посмотрим, во что же мы верим. Некоторым людям будет очень трудно эмоционально избавиться от шелухи прошлого. Предположим, вы убираете свою квартиру. На некоторые вещи в ней вы смотрите с любовью и вытираете с них пыль, чтобы придать им еще большую красоту. Другие вещи требуют починки, и вы про себя отметите этот факт. Некоторые же вещи в вашей квартире настолько устарели, что пора с ними расстаться. Старые журналы и газеты, ненужные книги вы можете спокойно выбросить. И нет никакой нужды сердиться и расстраиваться по этому поводу.

То же самое происходит, когда мы производим *умственную чистку.* Не стоит расстраиваться из-за того, что некоторые наши убеждения *устарели и от них пора избавиться.* Пусть они спокойно уйдут из нашей жизни. Мы же не роемся во вчерашней помойке, с тем чтобы приготовить себе сегодня обед. Не стоит рыться и *в умственной помойке* ради создания будущей жизни.

Давайте посмотрим на некоторые наши ограниченные убеждения.

Ограниченное убеждение: *«Я недостаточно хорош (хороша)».* Корни его в том, что отец постоянно говорил своему ребенку, что он дурак.

Ограниченное убеждение: *«Я недостаточно люблю себя».* Его происхождение следующее: дочь пыталась делать то, что нравилось отцу. Они не соглашались ни по одному поводу и все время ругались. Она искала его одобрения, но вместо этого получала суровую критику. Ее тело было полно боли. У ее отца были точно такие же боли. Она не понимала, что ее обиды создавали боли и в ней, точно также как обиды ее отца вызывали боли в нем самом.

Ограниченное убеждение: *«Жизнь опасна!»* Его происхождение: испуганный отец...

Другой моей клиентке жизнь виделась суровой и трудной. Ей было трудно смеяться, а если она иногда это и делала, то ей становилось страшно, словно что-то нехорошее должно было произойти после этого. Ее воспитывали, повторяя: «Не смейся, а если будешь смеяться, то ничего хорошего из этого не получится».

УПРАЖНЕНИЕ

Возьмите лист бумаги и сделайте списки всего того отрицательного, что наши родители говорили о вас. Нужно провести по крайней мере полчаса, чтобы припомнить такие подробности. Что они говорили о деньгах? Что они говорили о

вашем теле? О любви и о взаимоотношениях между людьми? О ваших способностях? Если сможете, посмотрите на этот список объективно и скажите себе: «Так вот откуда у меня такие мысли!» Так давайте возьмем чистый лист бумаги и пойдем немного дальше. От кого еще вы постоянно слышали отрицательные утверждения?

От родственников.

От учителей.

От друзей.

От тех, кто представлял власть.

Все это выпишите. Когда будете все это писать, посмотрите, как вы себя будете чувствовать. Два листа бумаги, написанные вами — *это мысли, от которых вам нужно срочно избавляться! Это как раз те мысли, которые вам мешают жить.*

Представьте себя ребенком

Если мы возьмем трехлетнего ребенка, поставим его посередине комнаты и станем кричать на него изо всех сил, говорить ему, что он дурак и что он должен делать (даже можем ударить его пару раз), то испуганный ребенок будет или тихо сидеть в углу, или скверно вести себя. У такого ребенка существует всего лишь две возможности выбора. Но мы *никогда* не узнаем, на что на самом деле способен такой ребенок.

Если же мы возьмем того же ребенка и будем говорить ему, что мы его любим и обожаем и что он умный и сообразительный, что нам очень нравится, как он играет, и ничего страшного, что он делает ошибки (все их делают), и что мы всегда будем любить его, несмотря ни на что, — вы даже не можете себе представить потенциальные возможности такого ребенка!

В каждом из нас до сих пор (несмотря на наш возраст) находится такой трехлетний ребенок. И мы часто проводим все свое время, ругая и проклиная этого бедного ребенка в нас. А потом мы удивляемся почему в нашей жизни все так плохо. Если бы у вас была подруга, которая бы вас все время критиковала, вам бы это понравилось? Вполне возможно, что именно так к вам относились, когда вы были ребенком, и это очень грустно. Однако это было очень давно, и если вы до сих пор к себе так же относитесь, то это еще грустнее.

Итак, перед вами ваш список всех тех отрицательных суждений, которые вы постоянно слышали будучи ребенком. Каким образом он соответствует вашему отрицательному мнению о себе?

Основа вашего жизненного сценария — то, как нас «запрограммировали» в ранние годы. Мы все хорошие, примерные дети, которые с готовностью принимают то, что *«они»* нам говорят и проповедуют, как «правду». Но опять же

важно не обвинять вашу семью за это, а подняться на более высокий уровень *понимания*. Прошлое изменить нельзя, но зато вы можете создать себе прекрасное будущее. Мы пришли сюда на эту землю, чтобы преодолеть нашу ограниченность. Мы здесь для того, чтобы восхищаться своей незаурядностью, несмотря на то, что *«они»* нам говорили.Поэтому вам надо преодолеть вашу ограниченность, а мне надо преодолеть мою.

Решение изменится

Отношение многих из нас к жизни — это прежде всего чувство беспомощности. Мы давно махнули рукой на жизнь с ее безнадежностью и безысходностью. Для одних виной тому — бесчисленные разочарования, для других — постоянная боль и т.д. Но результат для всех один — полный *отказ* от жизни и нежелание видеть себя и свою жизнь в совершенно ином ключе. Хорошо, если бы вы себе задали вопрос: *«Что именно вызывает в моей жизни постоянные разочарования?»* Что именно вы раздаете так щедро, что принуждает других раздражать вас? Все, что вы даете, вы получаете назад. Чем больше вы раздражаетесь, тем больше вы создаете себе ситуации, которые вызывают у вас раздражение. Интересно, раздражались ли вы сейчас, читая предыдущий параграф? Если да, то это прекрасно! Потому-то вам и нужно меняться! Теперь давайте поговорим о перемене и нашем желании измениться. Мы все хотим, чтобы *наша жизнь изменилась, но сами мы меняться не желаем.* Пусть кто-то другой меняется, пусть «они» меняются, а я подожду. *Для того чтобы изменить кого-либо другого, вы должны прежде всего измениться сами.* И вы должны измениться внутренне. Мы должны изменить *ход наших мыслей, то, как мы говорим, и то, что мы говорим.* Только тогда наступит настоящая перемена. Я лично всегда отличалась упрямством. Даже когда я принимала решение измениться, это упрямство мне очень мешало. Но я все равно знала, что именно в этом мне и нужна перемена. Чем больше я держусь за какое-либо утверждение, тем для меня яснее, что именно от этого утверждения мне надо освободиться. И только когда убедишься в этом на собстввенном опыте, можно учить других. Мне кажется, что все прекрасные духовные учителя имели необыкновенно трудное детство, прошли через боль и страдание, но научились освобождать себя, чему стали учить других. Многие хорошие учителя постоянно работают над собой и это становится их основным занятием в жизни.

УПРАЖНЕНИЕ «Я ХОЧУ ИЗМЕНИТЬСЯ»

Повторяйте фразу *«Я хочу измениться» как можно чаще.* Произнося эту фразу себе, дотроньтесь до горла. Горло — это центр, где сконцентрирована вся энергия, необходимая для перемен. И будьте готовы к переменам, когда они войдут в вашу жизнь. Знайте также, что если вы считаете, что где-то вы не в силах себя изменить, *именно там вам и надо меняться. «Я хочу измениться, я хочу измениться».* Силы Вселенной автоматически будут вам помогать в вашем намерении, и вы с удивлением станете обнаруживать все больше и больше положительных перемен в вашей жизни.

ДРУГОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Подойдите к зеркалу и скажите себе: «Я хочу измениться». Обратите внимание, что вы чувствуете при этом. Если вы обнаружите, что вы сопротивляетесь или колеблетесь, спросите себя — почему? Ради Бога, не ругайте себя, просто отметьте это. Спросите себя, какое утверждение или мысль заставляет вас чувствовать это? Вы должны растворить его, независимо от того, знаете ли вы, откуда оно у вас или нет. Подойдите снова к зеркалу, глубоко загляните себе в глаза, дотроньтесь до горла и скажите громко 10 раз: *«Я хочу освободиться от всякого сопротивления».* Работа с зеркалом очень помогает. Посмотреть себе в глаза и сказать положительное утверждение о самом себе — это самый быстрый способ получить хорошие результаты.

Сопротивление переменам в нас

Некоторые убеждения так глубоко захоронены в нас, что их и обнаружишь-то не сразу. Мы принимаемся или начинаем замечать это прежде всего в других людях. Мы часто привлекаем подругу, учителя или книгу, благодаря которым начинаем просыпаться от глубокого сна. Лично для меня такой процесс начался с замечания одной моей подруги. Ей сказали об одной встрече, на которую она не пошла, а я отправилась, так как что-то внутри меня подсказывало мне, что я должна пойти. И эта небольшая встреча явилась первым шагом на пути к *правде.* Иногда такие события нам кажутся очень незначительными. Мы даже можем рассердиться на себя за мысль, которая зовет нас сделать этот незначительный поступок. Такая реакция прекрасна, если мы понимаем, что это наш первый шаг в процессе нашего

выздоровления. Этот процесс начинается в тот момент, когда мы решаем изменить себя.

Нетерпение — это другая форма сопротивления. Когда мы требуем, чтобы перемена произошла прямо сейчас, мы лишаем себя важного урока, который нужен для разрешения проблемы, созданной нами самими.

Когда я предлагаю пациенту попробовать простить человека, вовлеченного в его проблему, и вижу, как начинают сжиматься его челюсти, его кулаки. *Сопротивление* начинает проявлять себя, и я знаю, что именно здесь ему придется поработать.

Нам всем нужно пройти через важные уроки жизни. Некоторые вещи в нашей жизни трудны для нас только потому, что эти уроки *мы сами себе выбрали*. Если другие вещи в нашей жизни легки для нас, то это — не уроки, а вещи, которые мы уже знаем.

Если вы думаете, что вам трудно измениться, то вы имеете дело с самым трудным уроком в вашей жизни. Но не нужно отказываться от идеи перемены из-за такого сопротивления. Вы можете работать на двух уровнях.

1. Сознательно принять ваше сопротивление.
2. Постоянно меняться.

Наблюдайте за собой, смотрите, как вы сопротивляетесь и, несмотря на это, изменяетесь.

Наши действия часто свидетельствуют о том, что мы сопротивляемся.

Это может выражаться:

в перемене темы разговора,
в желании выйти из комнаты,
пойти в туалет,
опоздать, заболеть,
смотреть в сторону или в окно,
в отказе обращать внимание на что-либо,
в желании поесть, покурить, выпить,
закончить взаимоотношения.

Убеждения

Мы вырастаем с убеждениями, которые впоследствии становятся сопротивлением. Вот некоторые из наших ограниченных убеждений.

Мне это не подойдет.
Мужчины (женщины) не должны этого делать.
В моей семье так не заведено.
Любовь не для меня — это слишком глупо.
Слишком далеко ехать.
Слишком дорого.
Займет массу времени.

Я в это не верю.

Я не такой (такая).

«ОНИ». Мы раздаем свою силу другим и используем это как предлог, чтобы сопротивляться переменам. У нас в голове следующие идеи:

Момент не подходит

«Они» не позволят мне измениться.

У меня нет нужного учителя, книги, класса и т.д.

Мой врач говорит иначе.

Это их вина.

Сначала они должны измениться.

Они не понимают.

Это против моих убеждений, религии, философии.

Мы думаем о самих себе:

Слишком стара.

Слишком молода.

Слишком толстая.

Слишком худая.

Слишком высокая.

Слишком маленькая.

Слишком ленивая.

Слишком сильная.

Слишком слабая.

Слишком глупая.

Слишком бедная.

Слишком серьезная.

Может все это не для меня.

Слишком большое сопротивление в нас из-за страха — СТРАХА ПЕРЕД НЕИЗВЕСТНЫМ.

Послушайте:

Я не готова.

У меня ничего не получится.

А что скажут соседи?

Я не хочу открывать эту банку с червями.

А какова будет реакция моих родителей (мужа, жены, бабушки и т.д.)?

Я знаю чересчур мало.

А что если я сделаю себе больно?

Я не хочу, чтобы другие знали о моих проблемах.

Я не хочу об этом говорить.

Слишком трудно.

Мне не хватает денег.

Я потеряю своих друзей.

Я никому не доверяю.

Я недостаточно хороша для этого.

И список может продолжаться до бесконечности.

Одна из моих клиенток побывала в трех автомобильных авариях, сломала себе позвоночник, шею и колено. Когда она

ехала ко мне, она сбилась с пути, к тому же застряла в дорожной пробке, и из-за этого опоздала. Ей было необычайно легко рассказывать о своих проблемах, но когда я сказала : «Погодите минутку, я хочу вам что-то сказать», вот тут-то и началось. Ее очки стали безумно ее беспокоить, она пересела на другой стул, потом ей понадобилось выйти в туалет. Ее внимание невозможно было удержать до конца приема. Это все происходило из-за ее сопротивления. Она была *не готова* к освобождению. Позже я обнаружила, что ее сестра тоже ломала себе шею дважды, и их мать тоже.

Оставьте своих друзей в покое

Слишком часто вместо того, чтобы концентрироваться на наших собственных проблемах, мы решаем, кому из наших друзей надо измениться. Это тоже формы сопротивления. В таких случаях я рекомендую глубже заглянуть в самого себя и посмотреть, почему мы хотим изменить в наших друзьях именно это. Обычно то, что нам нужно изменить в самих себе, мы пытаемся изменить в ком-либо другом.

Во всех нас глубоко засело чувство, что мы должны поступать и думать именно так, как мы поступаем и думаем. Это соответствует нашим убеждениям или является их выражением. Если бы не было убеждения, то не было бы и его проявления. В нас существует нечто, что вызывает излишний вес, приводит к плохим взаимоотношениям, неудачам, бедности, расстройствам и т.д.

Сколько раз вы себе повторяли: *«Я никогда больше этого делать не буду!»* Несмотря на это заявление, вы снова едите торт, снова закуриваете сигарету, грубите людям, которые вам дороги и т.д. Хотя еще даже не закончился тот день, когда вы дали самому себе обещание этого больше не делать. И тем не менее мы делаем это. А потом еще больше усложняем проблему, когда сердито говорим самим себе: *«У тебя нет ни малейшей силы воли! Ты просто слаба!»* И это делает еще более тяжким тот непосильный груз вины, который мы уже несем на своих плечах.

Вместо этого скажите себе: *«Я хочу освободиться от скрытого желания быть все время недостойной». «Я достойна всего самого лучшего в жизни и я разрешаю себе принять это с любовью».*

Измените ваши убеждения и ваша жизнь изменится!

Каждую вашу мысль можно изменить!

Если нежелательные мысли все время посещают вас, поймайте себя на таких мыслях и скажите им: «Вон!» Вместо этого примите такую мысль, которая может принести вам удачу.

Как можно измениться

Три основных принципа лежит в основе этого:

1. Желание измениться.
2. Контроль над умом.
3. Прощение себя и других.

О желании измениться мы говорили выше, давайте поговорим о контроле над умом. Мы все представляем собой нечто гораздо большее, чем наш разум. Вы, наверное, думаете, что разум ответствен за все в нашей жизни. Но такое убеждение основано лишь на том, что вы так думаете. Ваш разум — орудие, которое можно использовать и так и эдак. Он всегда к вашим услугам. Выключите на минутку «болтуна» в вашем уме и подумайте о значении утверждения: «Ваш ум — это ваше орудие». И вы сами решите, как его использовать.

Мысли, которые вы выбираете создают все ваши жизненные ситуации. В мыслях и словах заключена невероятная сила. И когда вы научитесь контролировать ваши мысли и слова, вы будете в гармонии с этой силой. Не думайте, что ваш ум контролирует вас. Совсем наоборот, *вы контролируете ваш ум.*

УПРАЖНЕНИЕ «ОСВОБОЖДЕНИЕ»

Сделайте глубокий вдох, а затем выдохните весь воздух. Расслабьте ваше тело. Затем скажите себе: *«Я хочу освободиться. Я освобождаюсь от всего страха. Я освобождаюсь от всех моих старых убеждений. И чувствую спокойствие. Я в ладу с самим собой. Я в ладу с самим процессом жизни. Я в безопасности».* Повторите это упражнение три раза. Когда вам кажется, что вы находитесь в трудной ситуации, повторяйте себе эти фразы. И тогда фразы эти станут частичкой вас самих и будут настолько естественными, что все напряжение и ежедневная борьба постепенно исчезнут из вашей жизни. Так расслабьтесь и думайте о чем-либо хорошем. Это так легко.

Физическое расслабление

Иногда вам необходимо расслабиться физически. Негативный опыт от ситуаций, в которые мы попадаем, и эмоции, которые мы испытываем, часто остаются в нашем теле. Одна из форм физического освобождения от этого следующая — закрыть все окна в машине или дома и кричать изо всех сил. Бить изо всех сил подушку или кровать — другой безобидный способ. Занятия различным спортом или быстрая прогулка приведут к таким же результатам. Недавно я испытала адскую боль в плече, которая продолжалась день или два. Я пыталась не обращать на боль внимание, но она не исчезала. Тогда я спросила себя: *«Что происходит, в чем дело? Что меня раздражает?»* Я не могла найти ответа, поэтому сказала себе: *«Ну что же, давай посмотрим».* Я положила две больших подушки на кровать и стала изо всех сил лупить по ним. После двенадцатого удара я точно знала, что меня раздражает. Все было ясно, и я стала бить подушки еще сильнее и таким образом освободила себя от чувства раздражения. Закончив, я почувствовала себя намного легче, а на следующий день боль совсем исчезла.

Освобождение от прошлого

Многие мои пациенты говорят, что они не могут быть счастливы сейчас, потому что были травмированы в прошлом. Потому что не сделали чего-то, что должны были сделать. Потому что у них нет больше того, чем они дорожили больше всего на свете. Потому что их ранили и они не могут любить; что-то неприятное произошло ранее и они помнят об этом. Потому что один раз они сделали что-то страшное и проклинают себя за это. Потому что не могут ни простить, ни забыть.

Постоянно помнить свое прошлое — значит делать только больней себе. Тем, кто виноват перед нами, — им все равно. *«Они»* даже не знают размеров нашей боли. Поэтому нет никакого смысла концентрировать свои мысли на прошлом. Оно ушло, и изменить его невозможно. Зато можно изменить наше отношение к нему.

УПРАЖНЕНИЕ НА ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ПРОШЛОГО

Давайте будем рассматривать прошлое только как воспоминание. Если вы вспомните, что вы носили в третьем классе, то это воспоминание будет безо всякой эмоциональной оценки. Так же можно отнестись *ко всем событиям в вашем*

прошлом. По мере своего освобождения мы становимся способными использовать всю нашу умственную силу в настоящем моменте. Опять же наблюдайте за своей реакцией. Что вам понадобится делать для этого? Насколько вы хотите или готовы расстаться со своим прошлым? Каков ваш уровень сопротивления?

Прощение. Очень важная глава

Наш следующий с вами шаг — прощение. В прощении заключается ответ на все вопросы и проблемы. Я знаю из собственного опыта, что когда у нас в жизни возникают проблемы, не важно, какого характера, то это значит, что нам надо кого-то простить.

Любовь — единственный ответ на любую нашу проблему, и дорога к такому состоянию — через прощение. Прощение растворяет обиду. Есть несколько способов.

Сядьте где-нибудь в тишине, расслабьтесь. Представьте, что вы в затемненном театре и перед вами небольшая сцена. Поставьте на сцену человека, которого вам надо простить (человека, которого вы больше всего ненавидите). Этот человек может быть живым или мертвым, и ваша ненависть может быть как в прошлом, так и в настоящем. Когда вы ясно увидите этого человека, представьте, что с ним происходит что-то хорошее, то, что для этого человека имеет большое значение. Представьте его улыбающимся и счастливым. Задержите этот образ в вашем представлении несколько минут, а потом пусть он исчезнет.

Затем, когда человек, которого вы хотите простить, покинет сцену, поставьте туда себя. Представьте, что с вами происходит только хорошее. Представьте себя счастливой и улыбающейся. И знайте, что во Вселенной достаточно добра для всех нас. Это упражнение растворяет темные облака накопленной обиды. Некоторым это упражнение покажется очень трудным. Каждый раз, делая его, можно рисовать в воображении разных людей. Делайте это упражнение один раз в день в течение месяца и посмотрите, насколько вам станет легче жить.

УПРАЖНЕНИЕ «МЫСЛЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ»

Вот еще одно очень хорошее упражнение. Представьте себя маленьким ребенком (5-6 лет). Загляните глубоко в глаза этому ребенку. Постарайтесь увидеть глубокую тоску и понять, что это тоска по любви к вам. Протяните руки и обнимите этого маленького ребенка, прижмите его к своей груди. Скажите ему, как сильно вы его любите. Скажите, что вы восхищаетесь его

умом, а если он делает ошибки, то это ничего, все их делают. Пообещайте ему, что вы всегда придете ему на помощь, если это будет необходимо. Теперь пусть ребенок сделается очень маленьким, величиной с горошину. Положите его к себе в сердце.Пусть он поселится там. Когда вы будете смотреть вниз, вы будете видеть его маленькое личико и сможете дать ему всю вашу, так важную для него, любовь.

Теперь представьте вашу маму, когда она была в возрасте 4-5 лет, испуганную и жаждущую любви. Протяните и ей свои руки и скажите, как вы ее любите. Скажите ей, что она может на вас рассчитывать, несмотря ни на что. Когда она успокоится и почувствует себя в безопасности, положите ее к себе в сердце.

А теперь представьте своего отца маленьким мальчиком 3-4 лет, он тоже чего-то очень боится и громко, безутешно плачет. Вы увидите слезы, которые градом катятся по его личику. Вы теперь знаете, как успокаивать маленьких детей. Прижмите его к своей груди и почувствуйте его дрожащее тело. Успокойте его. Пусть он почувствует вашу любовь. Скажите ему, что вы всегда будете рядом с ним. Когда его слезы высохнут, пусть он тоже станет совсем крохотным. Положите его к себе в сердце вместе с вами и вашей мамой. Любите их всех, ибо нет ничего более святого, чем любовь к маленьким детям. В вашем сердце достаточно любви, что вылечить всю нашу планету. Но давайте вылечим сначала самих себя. Почувствуйте тепло, разливающееся по вашему телу, мягкость и нежность. Пусть это дорогое чувство начнет менять вашу жизнь.

Ежедневный труд

Мой день обычно проходит следующим образом: проснувшись утром, перед тем, как открыть глаза, я приношу благодарность за вас, что имею. После душа я медитирую и молюсь около получаса. Потом утренняя гимнастика (15 минут). Иногда я делаю гимнастику вместе с 6-часовой утренней программой по телевизору. Мой завтрак состоит из фруктов и травяного чая. Я опять благодарю Мать-землю за то, что она послала мне пищу. Перед ланчем я иду к зеркалу и делаю упражнения; я их или говорю или пою. Утверждения типа:

Луиза, ты прекрасна, и я люблю тебя.

Это самый прекрасный день в моей жизни.

Все, что тебе надо знать — придет к тебе.

Все прекрасно.

На ланч я обычно ем большой салат. И вновь я благословляю свою еду и благодарю. Где-то днем слушаю пленку с утверждениями. На ужин ем парные овощи и кашу. Иногда курицу или рыбу. Для моего тела лучше всего простая пища. Вечером я читаю или занимаюсь. Ложась спать, я мысленно

припоминаю прошедший день и благословляю его. Я говорю, что буду спать прекрасно и проснусь утром для прекрасного дня. Звучит странно, не правда ли?

Ну а вы как ничинаете свой день? Что вы говорите или думаете утром, когда вы просыпаетесь? Помню время, когда проснувшись утром, я думала: *«Боже мой, опять надо просыпаться.* Другой день». И я получала точно такой день, каким его представляла. Одну неприятность за другой. Теперь же, перед тем, как открыть глаза, я благодарю за хороший сон и за все хорошее в моей жизни.

О работе

Некоторые из нас, недовольные выбранной карьерой, постоянно думают:

Я не выношу свою работу.

Я ненавижу свою работу.

Я не зарабатываю достаточно денег.

Меня не ценят на работе.

Я просто не знаю, что мне делать.

Это отрицательные, приносящие вам много вреда, мысли. Каким образом вы думаете найти хорошую работу, если все время так думаете?

Это называется подходить к проблеме не с того конца. Если у вас сейчас работа, которую вы по каким-либо причинам ненавидите, нужно сделать следующее.

Начните с того, что благословите свою настоящую работу — ведь она необходимая веха на вашем пути. Вы сейчас там, куда вас привели ваши жизненные убеждения. Так что начинайте *благословлять* все в вашей работе: здание, в котором вы работаете, лифт, комнаты, мебель и оборудование, людей, с которыми вы там общаетесь. Если вы хотите уйти с этой работы, тогда постоянно говорите себе, что освобождаете эту работу с любовью и даете ее человеку, который будет на ней просто счастлив. И знайте: в действительности многие стремятся к тому положению, которое вы занимаете на работе.

Утверждения о работе

«Я открыта и готова принять работу, в которой использовались бы мои возможности и таланты. Эта новая работа позволит мне реализовать все мои творческие способности и будет удовлетворять меня». Если кто-то на работе беспокоит вас, благословляйте такого человека каждый раз, когда думаете о нем. ***Хотя мы такое не выбираем, важно знать, что в каждом из***

нас есть немного от Гитлера и Иисуса Христа... Если такой человек критичен, представьте его как человека, который всех хвалит; если он жесток, говорите себе, что он нежен и справедлив. Если же вы видите в людях только хорошее, то тогда они именно *Вам* покажут свои прекрасные качества, независимо от того, как они ведут себя с другими.

Тело

Я верю в то, что мы сами создаем так называемые болезни в нашем теле. Тело, как и все остальное в нашей жизни, — не что иное, как прямое отражение наших убеждений. Наше тело все время говорит с нами — если бы мы только нашли время послушать... *Каждая клетка тела реагирует на каждую нашу мысль и каждое слово.* Продолжительный образ мыслей и слова определяют поведение тела. У человека с грустным лицом явно невеселые мысли. В этом отношении интересны лица стариков. Они — прямое отражение их образа мыслей на протяжении всей их жизни. А как вы будете выглядеть, когда постареете? В этой книге я привожу полный список метафизического диагноза и ментальных причин многих болезней. Это верно приблизительно на 90-95%.

Голова представляет нас самих. Это то, что мы показываем миру. Нас узнают по голове. Когда что-то не в порядке с головой, это значит, что-то не в порядке с нами.

Волосы представляют силу. Когда нам очень страшно, мы создаем «стальной ремень», который обычно начинается в плечевых мускулах, а потом идет к голове, а иногда к глазам. Волосы прорастают через волосяной мешочек. Когда мы создаем большое напряжение в черепной коробке, эти мешочки автоматически закрываются и волосы начинают отмирать и выпадать. Если напряжение постоянно продолжается и череп не расслаблен, волосы перестают расти. Результат — лысина. Женщины начали лысеть с тех пор, как они вошли в «деловой» мужской мир. Мы, конечно, это далеко не всегда замечаем, так как многие парики выглядят совершенно натурально.

Уши. Представляют собой символ способности слушать и слышать. Когда у человека проблемы с ушами, это значит, что в его жизни происходит нечто такое, что он наотрез отказывается слышать. Боль в ушах — это пример наивысшего раздражения в отношении того, что вы слышите. У детей часто бывают боли в ушах. Им бедным приходится выслушивать дома все то, что им не хочется слышать. Выражать свой гнев ребенку запрещено, а так как он практически не в силах что-либо изменить, то эта невозможность и приводит к боли в ушах.

Глухота представляет собой долгое — возможно продолжающееся всю жизнь — нежелание кого-либо слушать.

Обратите внимание: когда мы видим одного партнера со слуховым аппаратом, другой говорит без остановки...

Глаза говорят о возможности видеть. Когда у нас проблемы с глазами, это обычно означает, что мы отказываемся что-либо видеть — или в нас самих, или в своей жизни. Когда я вижу маленьких детей в очках, я знаю: что-то не в порядке дома, они в прямом смысле отказываются на что-то смотреть. Если они в силах изменить домашнюю ситуацию, то они буквально рассеивают свое зрение, с тем, чтобы глаза потеряли способность видеть ясно.

Головные боли происходят, когда мы себя чувствуем неполноценными. В следующий раз, когда у вас заболит голова, остановитесь на минутку и спросите себя, где вы себя чувствуете униженными и почему. Простите себя, пусть это чувство уйдет, и ваша головная боль исчезнет сама собой. Мигрени создаются людьми, которые хотят быть совершенными, а также теми, у кого накопилось много раздражения в этой жизни.

Шея и горло очень интересны. Шея — это способность к гибкости мышления, способность увидеть другую сторону вопроса и понять точку зрения другого человека. Когда у нас проблемы с шеей, это значит, что мы упрямимся и отказываемся быть более гибкими. Горло представляет нашу способность постоять за себя, попросить того, чего мы хотим. Проблемы с горлом возникают от чувства, что мы «не имеем права», и от ощущения собственной неполноценности. Больное горло — это всегда раздражение. Если ему сопутствует простуда, то, помимо этого, еще и замешательство. Ларингит обычно означает то, что мы так злы, что буквально не можем говорить. Горло, кроме того, представляет собой участок организма, где сосредоточена вся ваша творческая энергия. Болезни, связанные с гландами и щитовидкой, свидетельствуют поэтому о том, что в творческом смысле вам не удалось сделать то, что бы вы хотели. Именно в области горла прежде всего происходят ваши перемены. Когда мы сопротивляемся переменам, у нас чаще всего появляются проблемы с горлом. Обратите внимание на то, что как мы иногда начинаем кашлять ни с того, ни с сего. Или кто-нибудь другой начинает кашлять. Что именно говорится в эту минуту? На что мы реагируем? Может быть, это упрямство, сопротивление или свидетельство того, что мы в процессе перемены?

Спина представляет собой систему поддержки. Проблемы со спиной указывают на то, что вы чувствуете недостаточную поддержку. Слишком часто мы думаем, что нас поддерживают семья и друзья. В действительности же это поддержка Вселенной и самой Жизни.

Проблемы с верхней частью спины — сигнал недостаточной эмоциональной поддержки: *«Мой муж (любовник, друг) не понимает и не поддерживает меня»*. Средняя часть спины имеет

прямое отношение к чувству вины. Боитесь ли вы того, что у вас сзади или прячете что-то там? Нет ли у вас чувства, что кто-то ударил вас в спину?

Беспокоитесь ли вы все время о своих деньгах? Какова у вас ваша денежная ситуация? Она может быть источником проблем с нижней частью спины.

Легкие — это способность брать и давать жизнь. Проблемы с легкими обычно возникают из-за нашего нежелания или страха жить полной жизнью, или от того, что мы считаем, что у нас нет права жить в полную силу. Те, кто много курит, обычно отрицают жизнь. Они скрывают за маской чувство своей неполноценности.

Грудь — олицетворение материнства. Когда возникают проблемы с молочными железами, это значит, что мы буквально душим своим вниманием другого человека, вещь или ситуацию. Если имеет место рак груди, это дополнительно еще и накопленная обида или злоба. Освободитесь от страха и знайте, что в каждом из нас активен и действует *разум Вселенной*.

Сердце, конечно, символизирует любовь, а кровь — радость. Когда у нас в жизни нет любви и радости, то сердце буквально сжимается и становится холодным. В результате кровь начинает течь медленнее и мы постепенно идем к анемии, склерозу сосудов, сердечным приступам (инфаркту). Мы настолько иногда запутываемся в жизненных драмах, которые сами себе создаем, что совсем не замечаем радости, которая нас окружает. Золотое сердце, холодное сердце, черное сердце, любящее сердце — а какое у вас сердце?

Желудок перерабатывает, переваривает все новые идеи и ситуации. А что или кого Вы можете «переварить»? Когда у нас проблемы с желудком, это обычно означает, что мы не знаем, как ассимилировать новую жизненную ситуацию. Нам страшно. Многие из нас помнят время, когда пассажирские самолеты только начали летать. Для нас была новостью идея полета в небо, и нам было чрезвычайно трудно ассимилировать ее в нашем мозгу. На каждом сиденье имелись пакеты, которые выручали нас, если нам становилось плохо. И мы почти всегда ими пользовались. Сейчас же, много лет спустя, хотя пакеты предоставляются по-прежнему, ими никто не пользуется. *Мы* наконец ассимилировали идею полета.

Язва желудка — это более чем просто страх, чувство, что мы недостаточно хороши или полноценны. Мы боимся, что недостаточно хороши для своих родителей, боссов, учителей и т.д. Мы буквально не можем переварить того, что мы из себя представляем. Мы то и дело стараемся угодить другим. Неважно, какой пост вы занимаете на работе, у вас может совершенно отсутствовать чувство собственного достоинства. Ответ на разрешение такой проблемы — *любовь.* Люди, которые любят и уважают себя, не имеют язв. Будьте же нежной и внимательной

к ребенку внутри вас (помните наше упражнение?) и всегда поддерживайте и уважайте его.

Камни в желчном пузыре символизируют накопленные горькие мысли, а также гордость, которая вам мешает избавиться от них. Попробуйте следующее упражнение: говорите себе постоянно: *«Я с радостью отпускаю свое прошлое. Жизнь прекрасна и я тоже».*

Проблемы с мочевым пузырем, задним проходом, половыми органами происходят из-за извращенных идей о наших телах и функциях, которые они выполняют. Каждый орган нашего тела — это великолепное отражение самой жизни! Мы же не думаем, что жизнь грязная и грешная. Почему же мы такое думаем о половых органах? Задний проход также прекрасен, как и уши. Без заднего прохода мы были бы не в состоянии освободиться от шлаков и погибли бы очень быстро. Каждая часть нашего тела и каждая функция, которую она выполняет, совершенно нормальна, естественна и прекрасна. Наши половые органы были созданы для удовольствия. Отрицать этот факт — значит создавать боль и наказание. Секс прекрасен, и для нас совершенно нормально заниматься сексом, так же, как есть и пить. На минуту представьте себе бесконечность Вселенной. Нам такое даже трудно представить. А внутри Вселенной много галактик. Вокруг Солнца вращается много планет, среди которых — Земля. И знаете, мне невероятно трудно представить, что та Сила, которая создала всю Вселенную — это всего лишь старик, который сидит себе на облаках и... наблюдает за нашими половыми органами! И все-таки именно этому научили многих из нас, когда мы были детьми. Для нас очень важно избавиться от этих глупостей. Однако не поймите меня неправильно. Я ни в коем случае не проповедую свободный секс с кем попало. Просто многие из наших правил давно устарели, именно поэтому многие их нарушают и становятся лицемерами. Когда мы удалим вину сексуальности из нашего сознания и научим людей любить и уважать себя и, следовательно, других, только тогда они автоматически станут жить во имя высшего — *Добра и Радости.* У нас у всех так много проблем с сексуальностью из-за нашей самоненависти и самоотвращения. Поэтому мы плохо относимся и к себе и к другим. Недостаточно давать в школах сексуальное образование. Нам необходимо, на более глубоком уровне, разрешить детям понять, что их тела, половые органы и сексуальность созданы для радости.

Яичники представляют собой творческую энергию. Проблемы с ними — невыраженные творческие способности.

Ноги несут нас по жизни. Проблемы с ногами свидетельствуют о страхе продвигаться вперед или нежелании двигаться в определенном направлении. Наши ноги нас везут, тащат, волочат, а на них сидят большие, жирные, полные детских обид бедра. Нежелание действовать часто проявляется

в серьезных проблемах с ногами. Варикозные вены — это или дом, или работа, которые вы ненавидите.

Несчастные случаи совсем не «случаи». Как и все остальное в нашей жизни, мы их создаем. Вовсе не надо себе говорить: «Хочу, чтобы со мной произошел несчастный случай». Мы просто создаем систему умственных убеждений, которая может *привлечь несчастный случай*. С некоторыми из нас постоянно случается что-то, а другие проживают жизнь без единой царапины.

Несчастные случаи — это выражение раздражения и обиды. Они являются выражением безысходности и полной несвободы человека заявить о своих чувствах.

Несчастные случаи — это также восстание против представителя власти. Мы так злимся, что хотим кого-нибудь ударить, а вместо этого ударяем самих себя. Когда мы злимся на самих себя, чувствуем себя виноватыми, когда мы буквально ищем себе наказание, оно приходит в форме несчастного случая. На первый взгляд мы лишь невинные жертвы несчастного случая. Несчастный случай позволяет нам обратиться за помощью и сочувствием к другим. Нам омывают раны и ухаживают за нами. Часто мы вынуждены лежать в постели, иногда в течение долгого времени. И мы стонем от боли. С помощью боли наше тело подсказывает нам, над чем в жизни нам нужно еще поработать. Размер боли указывает, насколько жестоко мы хотели наказать себя.

Ревматизм — болезнь, приобретенная от постоянной критики себя и других. Люди с ревматизмом обычно привлекают к себе людей, которые их постоянно критикуют. Это происходит из-за их собственного убеждения, что они должны критиковать других. На них лежит проклятие — это их желание постоянно быть «совершенством», с любыми людьми, в любой ситуации. Их ноша поистине невыносима.

Астма. Человеку с астмой кажется, что у него нет права дышать самому. Дети-астматики — это, как правило, дети с высокоразвитой совестью. Они за все принимают вину на себя. Иногда им помогает перемена места жительства, особенно если врач семьи не едет с ними. Обычно дети астматики выздоравливают. Этому способствуют школа, новые жизненные ситуации, брак. Однако позже в жизни часто возникает ситуация, когда приступ повторяется, как будто кто-то нажал на кнопку.

Рак — болезнь, вызванная глубокой накопленной обидой, которая в буквальном смысле начинает поедать тело. В детстве происходит нечто подрывающее нашу веру в жизнь. Этот случай никогда не забывается, и человек живет с чувством огромной жалости к себе. Ему трудно порой иметь долгие, серьезные взаимоотношения. Жизнь для такого человека состоит из бесконечных разочарований. Чувство безысходности и безнадежности преобладает в его сознании, ему легко винить

других за свои проблемы. Люди, страдающие раком, очень самокритичны. Как я убедилась на собственном опыте, приобретенное умение любить себя и принимать себя такой, какая ты есть, излечивает рак.

Излишний вес — не что иное, как нужда в защите. Мы ищем защиту от боли, критики, сексуальности, оскорблений и т.д. Обширный выбор, не правда ли? Я никогда не была толстой, однако на собственном опыте убедилась, что когда я себя чувствую неуверенно и вообще неважно, я автоматически толстею на несколько килограммов. Когда угроза исчезает, излишек веса исчезнет тоже. Бороться с миром — пустая трата энергии и времени. Как только вы прекращаете сопротивляться, ваш вес тут же нормализуется. Доверие к себе, к самому процессу жизни, воздержание от отрицательных мыслей — вот способы похудеть.

Боль любого происхождения, по-моему мнению, — свидетельство чувства вины. А вина всегда ищет наказания, наказание же, в свою очередь, создает боль. Хроническая боль происходит от хронического чувства вины, так глубоко захороненного в нас, что мы часто о ней даже и не знаем. Вина — бесполезное чувство. Это чувство никогда никому не помогает, оно же не в состоянии изменить ситуацию. Так что выпустите себя из тюрьмы.

Операция (любая). Вмешательство хирурга необходимо, например, при травмах рук и ног, с тем чтобы человек мог сконцентрировать свое внимание на выздоровлении и на том, чтобы это больше не повторилось. В медицине сегодня много прекрасных врачей, которые полностью посвятили себя оказанию помощи людям. Все больше и больше врачей начинают лечить, применяя холистические методы. И все же большинство наших медиков не хотят иметь дело с причинами болезни, а лечат лишь симптомы и следствия. Они это делают двумя способами: либо отравляют лекарствами, либо режут. Хирурги режут, и если вы обратитесь к хирургу, он, конечно, будет рекомендовать операцию. Если у вас нет выбора, приготовьтесь, пожалуйста, к ней, с тем, чтобы вы быстро и без осложнений выздоровели. Одной моей знакомой пришлось делать срочную операцию. Перед операцией она разговаривала с хирургом и анестезиологом. Она попросила их включить во время операции приятную легкую музыку и обращаться друг к другу и к ней только в мягких тонах. Медсестра делала тоже самое после операции. Операция прошла прекрасно, и моя знакомая выздоровела в рекордный срок. После операции слушайте все время музыку, которую вы любите, и говорите постоянно самой себе: *«Я быстро выздоравливаю. С каждым днем я чувствую себя лучше и лучше»*.

Опухоли — ложные наросты. Устрица берет малюсенькую песчинку и строит вокруг нее твердую и блестящую оболочку,

с тем, чтобы защитить себя. Мы зовем песчинку жемчужиной и восхищаемся ее красотой. Мы как устрицы, берем старую обиду и носимся с ней, пока она не перейдет в опухоль. Я называю это «прокручиванием старой пленки». Я убеждена, что опухоли у женщин в матке, яичниках и т.д. от того, что они берут эмоциональную боль, происшедшую в результате удара по их женственности, и носятся с ней всю жизнь до возникновения опухоли. Я называю это просто: *«Он меня сильно обидел»*. Если ваши взаимоотношения с кем-то заканчиваются, это совсем не значит, что с вами не все в порядке, и это совсем не доказывает, чего мы в действительности стоим. *Дело совсем не в том, что с нами происходит в этой жизни, а в том, как мы на это реагируем.* Мы все без исключения несем 100-процентную ответственность за все, что с нами происходит.

Взаимоотношения

Похоже на то, что вся наша жизнь состоит из взаимоотношений. У вас сейчас даже существуют взаимоотношеиня с этой книгой, а через книгу — со мной и моими убеждениями.

Все ваши взаимоотношения, а это включает ваше отношение к неодушевленным предметам, погоде, транспорту и людям, *отражают ваше отношение к самим себе.* А ваше отношение к самим себе, в свою очередь, основано на отношениях со взрослыми, с кем бы вы были связаны в вашем детстве. Мы точно так же реагируем на самих себя, как взрослые реагировали на нас, когда мы были детьми, — и в положительном, и в отрицательном смыслах.

Припомните, пожалуйста, слова, которыми вы себя ругаете. Это слова, которыми ругали вас ваши родители. А какие слова они употребляли, когда хвалили вас? Я уверена, что вы употребляете точно те же. Возможно, ваши родители никогда вас не хвалили — тогда вы просто понятия не имеете, как хвалить себя, и, возможно, думаете, что хвалить вам себя не за что.

Наши взаимоотношения с другими — это зеркало нас самих. То, к чему мы прибегаем в жизни, есть прямое отражение наших качеств и наших жизненных убеждений. Это касается всех нас, независимо от нашего жизненного положения в жизни. Часто случается так, что качества, которые мы не приемлем в других, — это наши собственные черты. Если бы это было не так, такие люди не существовали бы в нашей жизни.

Упражнение «Мы против них»

Найдите в вашей жизни человека, который вас больше всего раздражает. Опишите три качества такого человека, которые вы больше всего ненавидите и которые вы хотели бы изменить в нем.

Теперь загляните вглубь себя и спросите себя: *«А в чем я похожа на него и когда я веду себя точно таким же образом?»* Закройте глаза и дайте себе время подумать.

Затем спросите себя, готовы ли вы к перемене. Только тогда, когда *Вы избавитесь от своих обычных мыслей, привычек и убеждений, такие люди или переменятся, или совсем уйдут из вашей жизни.*

Если вы ненавидите своего босса, который постоянно критикует и которому невозможно угодить, опять посмотрите вглубь себя. А в чем вы похожи на него? Не думаете ли вы постоянно, что *все начальники вечно критикуют и им невозможно угодить?*

Если ваш сотрудник упрямится и не желает выполнить свою часть работы, подумайте о том, *как вы привлекли его в свою жизнь.* Насколько упрямы вы и так же ли ленивы, как он?

Если у вас проблемы с любимым, опять же загляните вглубь себя и посмотрите, что именно привлекло его к вам?

Если муж не оказывает вам поддержки и постоянно жалуется на жизнь, опять посмотрите на свои привычки, укоренившиеся в вас с детства. Был ли у вас один из родителей, который жаловался на жизнь? И не жалуетесь ли вы постоянно на жизнь?

Если у вас ребенок, привычки которого вас раздражают, *я вам гарантирую, что и у вас точно те же привычки.* Избавьтесь от них, и ребенок *автоматически* от них избавится.

Существует только один способ изменить что-либо в других — сначала изменить самого себя. Измените свои мысли и привычки — и другие изменятся автоматически. А ругать кого бы то ни было — бесполезно. Винить других — значит зря растрачивать свою силу. Вы должны сохранить свою силу. Она явно понадобится вам в вашей жизни для перемен. Так что давайте перестанем играть в беспомощных жертв и начнем делать что-то конкретное, чтобы помочь себе.

Привлечение любви в вашу жизнь

Любовь всегда приходит в нашу жизнь неожиданно. Если вы постоянно ищете любви, то ничего хорошего из этого не получится. *Любовь всегда внутри нас, она — не внешнее проявление.*

Не стоит настаивать на том, чтобы любовь пришла сразу.

Возможно, *вы не готовы.* Или недостаточно развиты духовно в этом смысле. И совсем не стоит растрачивать себя на людей, которые *Вас не стоят.* Строго определите *уровень своих притязаний.* Какую именно любовь вы хотели бы привлечь в свою жизнь? *Развивайте такие качества прежде всего в самих себе и только тогда вы будете в состоянии привлечь соответствующего человека.* Посмотрите, что удерживает вас от таких взаимоотношений. Может быть, критика других? Чувство собственной неполноценности? *Слишком высокие притязания? Образы кинозвезд? Страх интимности? Убеждение, что вас никто не сможет полюбить.*

Приготовьтесь любить, когда *любовь* придет. *Любите — и вас будут любить.* Будьте открыты в своих намерениях и тогда все будет хорошо.

Создание нового в вашей жизни

Я не хочу быть толстой.
Я не хочу быть бедной.
Я не хочу быть старой.
Я не хочу быть некрасивой.
Я не хочу жить здесь.
Я не хочу этого человек в моей жизни.
Я не хочу быть, как мой отец (мать).
Я не хочу здесь работать.
Я не хочу быть одинокой.
Я не хочу быть несчастливой.
Я не хочу быть больной.

Приведенные выше утверждения показывают каким образом мы запрограммированы, чтобы сознательно бороться с отрицательным в нашей жизни. Мы думаем, что если мы будем думать о негативных моментах, положительное автоматически придет в нашу жизнь. На самом деле все наоборот. Вспомните, сколько раз в вашей жизни вы концентрировались на том, *чего вы не хотите?* Получили ли вы то, что хотели? Наверное, нет. *Чем больше у вас отрицательных мыслей, тем больше вы создаете отрицательного у себя в жизни.* Все, что не устраивало вас в вашей жизни и в нас самих до сих пор, наверняка с вами. То, на что вы обращаете свое внимание больше всего, становится *постоянным в вашей жизни.* Так освободите себя от отрицательных мыслей и обратите свое внимание на то, чего вы *действительно* хотите в своей жизни. Давайте превратим наши отрицательные утверждения в положительные:

Я стройная.
Я богата.
Я вечно молода.
Я переезжаю в прекрасную квартиру.

У меня прекрасные отношения со всеми.
Я люблю и любима.
У меня прекрасное здоровье.

Утверждения

Вы должны научиться думать только положительно. *Утверждение* — это отражение выших убеждений. Отрицательные утверждения только приумножают то, *чего вы не хотите.* Фраза *«Я ненавижу свою работу»* не приведет вас ни к чему. Фраза же *«Я принимаю свою новую прекрасную работу»* откроет новые каналы в вашем сознании, которые в действительности сделают вашу работу именно такой.

Вы должны постоянно делать самому себе такие положительные заявления. Это касается *всего* того, чего вы хотите в своей жизни. Очень важно помнить, что положительные утверждения необходимо делать *только в настоящем времени.* Ваш подсознательный ум служит вам беспрекословно, и если вы будете говорить и думать все время в будущем времени, то именно так оно и произойдет — всю жизнь вы будете ждать того, что можно получить прямо сейчас.

Любовь к себе как процесс

Как я уже упоминала много раз, основная наша с вами задача — это научиться *любить себя.* Помните то время в вашей жизни, когда вы себе нравились и у вас все шло как по маслу? Помните, когда вы любили кого-то и вам казалось, что все ваши проблемы исчезли? Те же прекрасные чувства, и даже лучшие, вам принесет любовь к СЕБЕ. Однако полюбить себя невозможно, если вы не одобряете своих поступков и не принимаете себя таким, какой вы есть. Запомните: никогда, ни при каких обстоятельствах нельзя себя критиковать! Я слышу ваши возражения по этому поводу.

А я себя всегда критикую!
Мои родители (учителя, любовники) всегда меня критиковали.
А что меня убедит в этом?
Но я не смогу!
Как же я переменюсь, если я себя не буду критиковать?

Тренировка ума

Самокритика — это то, когда вы автоматически включаете так называемого «болтуна», или то, что по-латыни называется

«ego». Вы так натренировали свой ум постоянно унижать себя и сопротивляться переменам, что вам сейчас просто трудно не обращать внимание на то, что он вам говорит.

Сделаем упражнение, которое было описано ранее. Посмотрите в зеркало и скажите себе: *«Я люблю и уважаю себя именно такой, какая я есть»*. Как вы себя чувствуете, когда говорите это себе? Может быть, вам немного лучше после упражнения прощения всех и себя?

В те дни, когда я отрицала саму себя, я иногда давала себе пощечину. В то время я не знала значения самоприятия.Моя вера в собственную неполноценность была сильнее, чем что-либо еще. Если кто-то говорил мне, что любит меня, моей немедленной реакцией было: *«Почему? Что он (она) увидели во мне?»* Или моя классическая мысль: *«Если бы они знали, что я представляю из себя на самом деле, они бы меня не полюбили»*. Я в то время и не подозревала, что все хорошее в нашей жизни начинается с принятия внутреннего «Я», которое совсем отличается от нашего внешнего «Я». Внешнее «Я» — это лишь *наши поступки,* которые являются результатом нашего раннего программирования. Внутреннее «Я» — нечто гораздо больше, чем наши поступки и действия. Внутреннее «Я» — это нерасторжимая связь с Богом, это бесценный дар жизни. Именно *о любви к нашему внутреннему «Я»* и идет речь в этой книге.

Я стала искать в себе хорошие качества, и это круто изменило мою жизнь. Здоровье значительно улучшилось. Хорошее здоровье начинается с любви к самому себе. То же касается и взаимоотношений, развития творческих способностей, богатства и т.д. Позже, однако, я научилась любить и одобрять *все во мне,* даже те качества, которые мне казались недостаточно «хорошими». Только тогда и лишь тогда начался значительный прогресс в моей жизни.

УПРАЖНЕНИЕ «Я ОДОБРЯЮ ВСЕ В СЕБЕ»

Я рекомендую это упражнение сотням людей и получаю феноменальные результаты. В течение следующего месяца *постоянно говорите себе: «Я одобряю себя».* Говорите это себе 300-400 раз в день. Чем больше, тем лучше. Пусть эта фраза все время будет с вами, станет вашей молитвой. Эта фраза вынесет на поверхность вашего сознания все то, что ей противостоит. Когда вам придет на ум отрицательная мысль типа *«Как я могу одобрять себя, когда я такая толстая?»* или *«Глупо думать, что такое мне поможет»,* знайте, что для вас настало время взять под контроль свои мысли. Не обращайте внимания на такие мысли. *Примите мысль такой, какова она есть,* и отпустите ее

с богом. Нежно скажите такой мысли: *«Я отпускаю тебя с богом и я одобряю себя».*

Некоторые из нас станут думать, что это упражнение глупое, дурацкое и бессмысленное. Пусть и *эти* мысли спокойно пройдут через ваше сознание, они не имеют никакой власти над вами, конечно, при условии, что вы сами себе их не изберете. Такие мысли — *ваше сопротивление переменам.*

Несмотря ни на что, вам нужно продолжать. Не обращайте внимания на то, что вам будут говорить другие. Если вы будете в состоянии сказать эту фразу себе, когда кто-то делает то, что вы не *одобряете*, вы внутренне будете знать, что вы находитесь в процессе духовного развития.

Наши мысли не имеют никакой власти над нами до тех пор, пока мы не подчиним им себя. Сами мысли не имеют никакого значения. *Мы придаем им значение, и мы, только мы, выбираем значение, которое мы желаем им придать.* Частью своего самоприятия является *освобождение* от мнения *других.* Если бы я вам постоянно говорила, что вы «лиловая свинья», вы бы или посмеялись надо мной, или бы сказали, что я сумасшедшая. Вы бы ни в коем случае не поверили этому. Многое из того, что мы говорим самим себе, столь же неправдоподобно. Если верить в то, что ваши достоинства находятся в прямом соотношении с вашей фигурой, — это значит поверить в заведомый абсурд. Часто то, что мы считаем нашими недостатками, является выражением нашей индивидуальности. В этом наша уникальность. Природа никогда себя не повторяет. С самого начала существования не было похожих снежинок или дождевых капель. И каждая ромашка отличается от другой. Наши отпечатки пальцев такие же разные, как и мы. Так задумано природой. Если вы готовы принять это, то вы не будете постоянно сравнивать себя с другими. Пытаться быть похожей на другого — значит высушивать свою душу. Мы пришли на эту планету, чтобы выразить самих себя. Я лично даже и не знала, кто я, до тех пор, пока не начала свой духовный поиск в жизни.

Так что давайте гнать прочь мысли, которые делают нас несчастливыми, давайте делать вещи, которые нам нравятся, быть с людьми, с которыми мы себя хорошо чувствуем.

УПРАЖНЕНИЕ «СОЗНАТЕЛЬНОЕ СОЗДАНИЕ НОВЫХ ПЕРЕМЕН»

Пришло время взять ваш список всего того отрицательного, что вы написали о себе и превратить его в положительные утверждения. Например, вместо отрицательной мысли типа: *«Мне надо похудеть»*, пусть вам придет мысль: *«У меня красивое,*

стройное тело». Хотя у вас еще нет *«красивого, стройного тела»,* оно скоро появится, если вы будете продолжать так думать. Или отрицательное *«Я ненавижу свою работу» превратите в «Я сейчас, в настоящий момент, получаю прекрасную новую работу».* Такие положительные утверждения создадут у вас определенную организацию ума, которая в свою очередь создаст все необходимое для вашего счастья в жизни.

Я заслуживаю в жизни только хорошего

Верите ли вы, что вы можете иметь в вашей жизни буквально все, что пожелаете? Если нет, то *вы не даете себе на это разрешения.* Если верить, то в вашей жизни скоро появится нечто, что принесет вам много радости.

УПРАЖНЕНИЕ «Я ЗАСЛУЖИВАЮ»

Посмотрите опять в зеркало и скажите: «Я заслуживаю иметь... (или быть...) и я принимаю это сейчас!» Скажите себе это два или три раза. Следите при этом за вашими телесными реакциями. Верите ли вы в то, что говорите, или нет? Если у вас появится отрицательная реакция на это, то возвратитесь к предыдущему утверждению: «Я освобождаюсь от того, что создает мне сопротивление. *Я заслуживаю...»*

Повторяйте себе это бесконечно, если это необходимо — несколько дней, до тех пор, пока вы не почувствуете облегчение.

В нашей работе по созданию перемен в жизни необходимо практиковать холистическую философию. Такая философия включает в себя нерасторжимый союз *тела, разума и духа.* Если мы будем игнорировать какой-либо из вышеупомянутых аспектов, мы будем лишать себя «целостности». Для нашего тела необходимо обеспечить правильное питание и занятия спортом (любым). В нашем распоряжении гомеопатия с ее многочисленными травами, витамины и специальная процедура очищения внутренних органов. Что касается спорта, то делайте то, что вам по душе. Особенно хороши в этом случае йога, массаж, работа с кожными рефлексами (рефлексотерапия).

В работе над разумом особенно полезны гипноз, аффермации, работа со значением снов.

Медитация — одно из прекрасных средств, способствующих нашему развитию. Я обычно сажусь где-нибудь в тишине и говорю себе: *«Что мне нужно знать?»* — и спокойно жду ответа. Если ответ приходит, — прекрасно, если нет, то это тоже прекрасно. Когда-нибудь он обязательно придет. Если у вас есть возможность присоединиться к какой-нибудь духовной группе, то обязательно это сделайте.

Кроме всего вышеупомянутого, конечно, еще существует и молитва. Через молитву осуществляется контакт с нашим *высшим источником*. Лично для меня духовные средства — это прощение *и безусловная (неограниченная условием) любовь*. Я хочу, чтобы вы знали, что существует великое множество доступных вам средств. *Главное — это ваше собственное желание использовать их*. Если что-то не срабатывает, попробуйте другое. Мне трудно сказать, что именно приемлемо для вас. Вам придется прийти к этому самостоятельно. У меня, к сожалению, нет универсального ответа для всех.

Для вас я — лишь веха на трудной дороге к выздоровлению.

ИСТОРИЯ МОЕЙ ЖИЗНИ

«Расскажите, пожалуйста, вкратце о своем детстве». — Эту фразу я постоянно говорю своим пациентам. Подробности мне не нужны, мне лишь интересна общая модель того, на какой почве возникли проблемы. Если у вас есть проблемы в данный момент, это значит, что они начались уже давно.

Я хотела бы рассказать читателям историю моей жизни.

Когда мне было полтора года, мои родители развелись. Я не припомню, чтобы на меня это сильно подействовало. Что, однако, я с ужасом до сих пор вспоминаю, это то, что матери пришлось наняться в прислуги, а меня она отдала жить к другим людям. Говорят, я плакала без остановки ровно три недели. Матери пришлось взять меня обратно. Я до сих пор восхищаюсь ее мужеством, потому что вырастила меня она практически одна.

Мне всегда было не совсем ясно, любила ли моя мать отчима, или просто вышла замуж для того, чтобы у меня был отец. Ничего хорошего, однако, из ее замужества не вышло. Ее муж вырос в Европе, в Германии, и был воспитан в атмосфере жестокости. Мама забеременела моей сестрой в состоянии депрессии. Мне тогда было 5 лет. Вдобавок ко всему наш сосед-бродяга изнасиловал меня. Я до сих пор отчетливо помню, как врач осматривал меня. Бродягу приговорили к 15 годам тюрьмы. А мне все тогда говорили: «Это ты сама виновата». Поэтому много лет я провела в страхе, что выйдя из тюрьмы, он отомстит мне за то, что я посадила его. Мое детство — это сплошные физические и сексуальные оскорбления плюс тяжелый труд. Мое чувство собственного достоинства становилось меньше и меньше, а жизнь моя превращалась в хаос. Постепенно я стала проецировать свои убеждения на внешний мир. Случай, который произошел со мной в четвертом классе, был типичен для меня в то время. У нас была вечеринка в школе, и по этому случаю купили несколько тортов. Все дети, кроме меня, были из

хороших семей, со средним достатком. Я же была плохо одета, со смешно торчащими волосами и от меня пахло чесноком, который меня заставляли есть в семье, «чтобы червяки не водились». До того момента я никогда в своей жизни не пробовала торта. Мы себе не могли позволить такую роскошь. Одна наша соседка, старушка, давала мне 10 центов каждую неделю и доллар на мой день рождения и на Рождество. 10 центов шли в семейный бюджет, а на доллар мама покупала мне нижнее белье, которого хватало ровно на год. Итак, вечеринка в школе. Начали разрезать торты, их было так много, что многие дети получали по 2-3 куска. Когда наконец подошла моя очередь, а я как всегда была последней, торта не осталось. Ни одного кусочка.

Сейчас мне совершенно ясно, что мое собственное убеждение, что я ничего не стоила и ничего не заслужила, поставило меня в конец очереди, из-за чего мне не досталось ни куска торта. Это был тогда *мой собственный образ мыслей*. *«Они»* лишь *отражали* мои убеждения.

Когда мне исполнилось 15, я больше не смогла вынести семейной жизни и убежала из дома. Я устроилась на работу официанткой. Работа была намного легче для меня, чем мои обязанности дома. Жаждущая любви, с минимальным чувством собственного достоинства, я раздавала свое тело налево и направо. В результате, в 16 лет я родила девочку. Содержать я ее не могла, поэтому отдала ее хорошим людям. Это была бездетная пара, у которой я в то время жила. Таким образом, мне не пришлось испытать радости материнства. Вместо этого я испытала боль, унижение и чувство вины. Я помню ее необыкновенно большие пальцы на ногах — как мои. И если нам когда-нибудь придется встретиться, я уверена, что узнаю ее по этим пальцам. Мне пришлось уехать, когда ей было всего 5 дней. Я поехала назад домой и уговорила свою мать уйти от отчима. В то время моей сводной сестре было 10 лет, и она осталась жить со своим отцом, она была его любимица. Мама нашла работу в гостинице, и мы стали жить вместе. Однажды я с подругой поехала в Чикаго и вернулась лишь через 30 лет.

Из-за того, что меня постоянно унижали в жизни, у меня почти отсутствовало чувство собственного достоинства. Соответственно я привлекала в свою жизнь мужчин, которые еще больше унижали меня, и некоторые даже били. Я могла провести остаток жизни, проклиная себя и их, но это ничего бы не изменило. Постепенно, однако, за счет положительных изменений в моей работе, мое чувство собственного достоинства значительно возросло и, соответственно, подобные мужчины автоматически покинули мою жизнь. Я ни в коем случае не одобряю их поведения, но если бы я сама не была такой в то время, я бы их не привлекала. Сейчас мужчины, унижающие женщин, даже не подозревают о моем существовании, потому

что *наши образы мышления больше не совпадают*.

Из Чикаго я переехала в Нью-Йорк, где стала известной манекенщицей. Но даже эта работа не повысила у меня чувства собственного достоинства. Я постоянно продолжала находить в себе все новые и новые недостатки. Я совершенно отказывалась замечать свою красоту. Так и прожила много лет. Я встретила прекрасного, высокообразованного английского джентльмена и вышла за него замуж. Мы много путешествовали по миру, нас принимали короли. Однажды мы даже ужинали в Белом Доме. Несмотря на то, что я была известная манекенщица и у меня был прекрасный муж, мне явно чего-то не хватало в моей жизни. И это продолжалось до того момента, как я занялась своим духовным поиском.

Однажды мой муж сообщил мне о своем намерении жениться на другой. Не успела я по-настоящему поверить, что мне наконец улыбнулось счастье, как вдруг такое. Безусловно, я была подавлена его решением. Но жизнь продолжалась. Я чувствовала, что жизнь моя меняется. Одна гадалка предсказала мне, что одно очень незначительное событие повернет мою жизнь на 180 градусов. Это событие действительно было настолько незначительным что я на него не обращала внимания несколько месяцев. Совершенно случайно я попала на встречу членов церкви религиозной науки в Нью-Йорке. Хотя то, о чем они говорили, было совершенно новым для меня, мой внутренний голос мне сказал: «Слушай внимательно». Я стала ходить на их встречи, а также стала брать уроки. Мир мод и модельеров постепенно стал терять для меня всякий интерес. Ну сколько же можно быть озабоченной по поводу своей талии и формы бровей? Я, которая не закончила даже среднюю школу, вдруг превратилась в самую усердную студентку, читая все, что попадалось под руку и имело отношение к метафизике. Церковь Религиозной Науки стала моим вторым домом. Хотя жизнь моя протекала вроде бы по-старому, я чувствовала, что со мной происходят значительные перемены. Через три года активной работы в Церкви я сдала экзамен и стала консультировать людей, которые нуждались в помощи. Это было маленькое начинание. Я начала также медитировать. Затем поступила в колледж, который выпускает пасторов, и там занималась день и ночь. Я была старше своих однокурсников. Правила, по которым нам пришлось жить четыре года, были необычайно строги — не пить, не курить и заниматься по субботам и воскресеньям. Когда я вышла из колледжа, мне пришлось несколько часов провести в аэропорту: я думала, что я упаду в обморок из-за сигаретного дыма. В Нью-Йорке я стала активно выступать на всех встречах и продолжала давать консультации. Я также написала небольшую книгу под заглавием «Излечите свое собственное тело». Стала читать лекции и путешествовать. Моя известность росла с каждым днем... Потом в один

прекрасный день у меня обнаружили рак. Рак, естественно, у меня проявился по-женски, в области влагалища. Я была в полной панике. Хотя по роду своей работы я помогала людям выздороветь, я понимала, что мне предоставилась уникальная возможность проверить принципы, которые я проповедовала, на собственной практике. В конце концов *я сама* написала книгу о том, что рак — это всего лишь накопленная обида и если от нее избавиться, болезнь можно вылечить. Я понимала, что я лично не сумела еще растворить все мои детские обиды, и мне в этом смысле предстояло много работы.

Слово *неизлечимый* лично для меня значит только одно: это состояние, которое невозможно вылечить *традиционным способом*. Поэтому мы должны буквально спуститься внутрь себя, чтобы найти способ излечения. Если бы я согласилась на операцию и ничего бы не делала, чтобы избавиться от старых убеждений, врачи бы продолжали резать бедную Луизу до тех пор, пока от нее ничего бы не осталось. Пойди я на операцию, я также изменила бы свой образ мыслей, который *вызвал* рак, и рак не возвратился бы. Если рак или какая-то другая болезнь возвращаются, то думаю, что это не потому, что не все вырезали. Причина здесь та, что человек ничего не изменил в своем сознании и таким образом снова создал себе ту же самую болезнь, хотя, может быть, и в другой части тела. Я также верила в то, что если я расчищу свое ментальное поле, операция мне не понадобится. Я сказала своему лечащему врачу, что у меня в тот момент не было денег на операцию, а он в свою очередь сообщил мне, что мне осталось жить всего три месяца. Я тут же принялась за работу. Стала много читать о нетрадиционных способах лечения. Я пошла в специальный магазин и купила все книги о раке. Я пошла в библиотеку и прочитала все, что могла найти об этой болезни. Особенно меня заинтересовала наука о кожных рефлексах. Я намеревалась найти кого-либо, кто бы это делал. Однажды я пошла на лекцию. Обычно я люблю сидеть впереди, а тут села сзади. Ко мне подошел человек и сел со мной рядом. Оказалось, что это именно тот человек, которого я искала (занимается кожными рефлексами). Он начал приходить ко мне домой три раза в неделю и очень мне помог.

Я также хорошо понимала, что мне нужно было научиться любить и уважать себя гораздо больше. В моем детстве было очень мало любви, и никто меня не научил, как любить себя. Я просто приняла их отношение ко мне с их постоянной критикой, и это стало моей второй натурой.

Когда я стала работать в Церкви Религиозной Науки, я поняла всю важность одобрения своих поступков. Однако я это постоянно откладывала на завтра, по принципу «Я начну придерживаться диеты завтра». Сначала мне было невероятно трудно сказать своему отражению в зеркале: «Луиза, я люблю

тебя. Я действительно люблю тебя». Несмотря ни на что, я решила продолжать упражнение с зеркалом и обнаружила, что теперь на ситуации, где я обычно чувствовала себя униженной, я смотрела уже по-другому. Итак, мне стало ясно, что я не стою на месте.

Самое трудное для меня было перестать винить *других.* Да, у меня было трудное детство, и все меня обижали: ментально, физически и сексуально. Но это было так давно и совсем не оправдывает моего отношения к себе сейчас. Я буквально поедала свое тело раком, потому что не могла простить. Я нашла себе хорошего психиатра и с его помощью стала выражать свой накопившийся гнев. Я била подушки и орала в ярости. Это очистило меня в определенной степени. Потом из обрывочных воспоминаний моих родителей об их детстве я составила себе картину их детства. И мне стало их безумно жалко, их вина за все происшедшее со мной стала растворяться. В дополнение ко всему, я нашла себе хорошего врача-диетолога, который помог мне избавиться от накопившегося за многие годы дерьма в моем теле. Он мне прописал строгую диету, которая состояла только из зеленых овощей. Три раза в неделю в течение первого месяца мне прочищали толстую кишку. Операции мне не делали, и через шесть месяцев врачи были вынуждены прийти к соглашению и сообщить мне (что я уже и так знала): *мой рак* совершенно исчез! Теперь я по собственному опыту знаю, что *любую болезнь можно излечить, если мы сами хотим изменить свои мысли, убеждения и действовать соответственно этому.*

Иногда самая большая трагедия оборачивается для нас счастьем. Вы себе представить не можете, *как моя болезнь изменила меня.* Произошла полная переоценка ценностей. Я стала смотреть по-другому на жизнь и стала больше ценить вещи, которым до болезни не придавала никакого значения. Мне надоел пыльный Нью-Йорк с его дурацкой погодой. Мои пациенты были в полной панике, говоря, что умрут без меня. Я их успокоила тем, что обещала звонить и проверять, как они прогрессируют. Итак, я собралась и поехала в Калифорнию, в Лос-Анджелес. Я там никого не знала, кроме своей матери и сестры, которые жили где-то на окраине. Ни с той ни с другой я близка не была и с болью обнаружила, что моя мать ослепла и никто мне об этом даже не сообщил. Сестра же моя была слишком занята, чтобы помочь мне устроиться. Моя маленькая книжечка «Как исцелить свое тело» открыла для меня много дверей. Я стала ходить на каждую встречу Нью-Эйдж. При каждом удобном случае я представлялась людям и дарила им свою книгу. Первые шесть месяцев я много ходила на пляж, зная, что когда начну работать, времени у меня на такую роскошь не хватит. Постепенно стали появляться пациенты. Меня просили выступить то там, то здесь. За два года я сумела купить себе симпатичный домик.

Однажды мне позвонила сестра и сказала, что наша мать, которой уже 90 лет, упала и сломала себе позвоночник. В один момент моя мать превратилась из сильной независимой женщины в слабого, беспомощного ребенка.

Она сломала себе позвоночник, а также сломала ту стену секретов и тайн, которая окружала мою сестру. Наконец между нами стали налаживаться отношения. Я обнаружила, что моя сестра тоже страдает от болей в спине, что сильно затрудняло ее жизнь. Страдать она предпочитала молча, так что ее муж ничего об этом не знал.

Проведя два месяца в больнице, моя мать была готова к возвращению домой. Но, конечно, она больше не могла жить одна, и мне пришлось взять ее к себе. Я совсем не знала, что из этого получится, поэтому сказала Богу: «Хорошо, я позабочусь о ней, если Ты окажешь мне помощь, особенно в деньгах». Сначала было очень трудно. Мать вышла из больницы в субботу, а в следующую пятницу мне пришлось поехать в Сан-Франциско. Я не могла оставить ее одну, но мне надо было обязательно ехать. Я опять сказала Богу: «Бог, позаботься, пожалуйста, об этом. Мне нужно найти хорошего человека, чтобы ухаживал за ней, перед тем, как я уеду». В следующий четверг такой хороший человек появился из ниоткуда. Другой метафизический принцип сработал в данном случае: «Все, что мне нужно знать, я узнаю. Что мне нужно, придет ко мне». Моя сестра попросила меня помочь ей. Я узнала, что много лет назад, когда мы с матерью уехали от отчима, он стал жестоко обращаться с моей сестрой. С тех пор она жила в постоянном страхе и напряжении. Я до сих пор работаю с ней в поисках различных путей ее исцеления. Моя мать гораздо лучше себя чувствует. Я купила ей слуховой аппарат, и она проявляет большой интерес к жизни. Моя мать и я стали все больше времени проводить вместе. Мы много смеемся и вместе плачем. Иногда, правда, она нажимает на мои больные места, что свидетельствует о том, что мне надо больше работать именно в этой области.

Я успешно продолжаю свою карьеру. Мы сейчас построили целый Центр, где можно брать уроки и лечиться. Такова моя жизнь, как я ее описала осенью 1984 года...


800